

BAB 7 KESIMPULAN

7.3 Kesimpulan

Sebagian besar lansia di Panti Santo Yosef Surabaya melakukan aktivitas rekreasi yang cukup, disamping itu mayoritas mempunyai tingkat stres ringan. Hubungan aktivitas rekreasi dengan tingkat stres (r (rho) = -0,436 dan nilai $p = 0,016$) pada penelitian adalah negatif. Ini berarti bahwa semakin baik aktivitas rekreasi semakin menurunnya tingkat stres ringan. Senam, nonton tv, karaoke, membaca majalah, mengobrol dengan teman, jalan santai yang dilakukan di Panti Werdha merupakan sarana positif untuk suatu kegiatan rekreasi lansia. Aktivitas ini secara teratur memungkinkan penurunan stres lansia dan dapat menghibur lansia.

7.2 Saran

1. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan membuat lansia semakin rajin dan mau berpartisipasi dalam melakukan aktivitas rekreasi sehingga dapat membantu menurunkan tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha.

2. Bagi Panti

Pihak institusi terkait mungkin dapat membuat jadwal kegiatan aktivitas rekreasi lansia, seperti pergi ketempat hiburan seperti jalan-jalan keluar kota setiap bulan sekali yang dapat membuat lansia merasa senang, menambahkan jenis kegiatan yang berbeda sehingga lansia tidak merasa bosan. Sehingga dapat memberikan kepuasan dan kenyamanan bagi lansia yang baru tinggal di panti maupun yang sudah lama tinggal di panti.

3. Bagi perawat komunitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah intervensi dan dapat mengurangi tingkat stres pada lansia yang berada di panti.

4. Bagi mahasiswa keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan tambahan ilmu pengetahuan tentang aktivitas rekreasi dan tingkat stres yang terjadi pada lansia.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya untuk menerapkan intervensi dan metode rekreasi yang baru untuk lansia sehingga lansia dapat mengontrol tingkat stres saat berada di panti menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, p. (2017). hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres pada lansia pada lansia di posyandu bendungan desa landungsari kecamatan dan Malang. *Nursing News*,2.466-477. Di unduh pada tanggal 3 Desember 2018
- Al-Dubai, S. A., Barua, A., & Ganasegeran, K. (2014). Concurrent Validity Of The Malay Version Of Perceived Stress Scale (Pss-10). *ASEAN Journal of Psychiatry*, 15(1), 8-13. Diunduh dari <http://aseanjournalofpsychiatry.org/>. Di unduh pada tanggal 20 Februari 2019.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik RI. (2012). *Sensus Penduduk Tahun 2011*. <https://www.bps.go.id/>. di unduh pada tanggal 9 November 2018
- Badan Pusat Statistik RI. (2015). *Sensus Penduduk Tahun 2014*. https://www.bps.go.id/publication/2018/04/13/7a130a22aa29cc8219c5d153/statistik_penduduk-lanjut-usia-2017.html. Di unduh pada tanggal 9 November 2018
- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Candra, I. W. (2017). *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Chang, L. C. (2014). Leisure education reduces stress among older adults. *Aging & Mental Health*, 754-758. doi:10.1080/13607863.2013.87830
- Cordes, K. A. (2013). *Application In Recreation & Leisure*. Amerika Serikat: Joseph J. Bannon and Peter L. Bannon.
- Cohen, S. (1983). A Global Measure Of Perceived Stres. *Journal Of Health And Social Behavior*,24. 386-396. Di unduh pada tanggal 12 November 2018
- Daft, R. L. (2010). *Era Baru Manajemen*. Jakarta: Salemba Empat.
- Dewi, S. R. (2014). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Grup Penerbitan Cv Budi Utama.
- Donsu, J. D. (2017). *Psikologi Koperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ezzati, A., Jiang, J., Kats, M. J., Sliwinski, M. J., Zimmerman, M. E., & Lipton, R. B. (2014). Validation of the Perceived Stress Scale in a Community Sample of Older Adults. *Author Manuscript*, 645-652. doi:10.1002/gps.4049. Di Unduh pada tanggal 18 Februari 2019

fatma. (2010). *Gizi Usia lanjut*. Jakarta: Erlangga.

Fitzpatrick, L. B., DaWalt, L. S., & Greenberg, J. S. (2016). Participation in Recreational Activities Buffers the Impact of Perceived Stress on Quality of Life in Adults With Autism Spectrum Disorder. *International Society for Autism*, 1-10. Di unduh pada tanggal 10 Desember 2018

Gillani, S. W., Syed, S. A., Sari, Y. O., Sarriff, A., Amin, A., & Baig, M. (2011). Perceived Stress Scale Psychometric Validation for Malaysian Diabetic Patients . *British Journal of Pharmaceutical Research*, 156-163. Di unduh pada tanggal 18 Februari 2019

Hawari, D. (2013). *Menejemen Stres Cemas dab Depresi*. Jakarta: FKUI.

Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Hindriyastuti, S. (2018). Hubungan tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Lansia Di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 06. 91-150. <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/JKM/article/view/244>. Di unduh pada tanggal 25 November 2018

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga

Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta.

Isnutomo, M. D. (2012). Indentifikasi Permintaan kelompok Usia lanjut Terhadap kegiatan Rekreasi Di Kota Bandung. *Jurnal Perencanaan wilayah Dan kota*, 23, 119-138. Di unduh pada tanggal 12 Mei 2019

Indriana, Y. (2010). Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha “Pucang Gading”. *Jurnal Psikologi Undip*, 87-96. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/2953/2639>. Di unduh pada tanggal 21 November 2018

Jenita, D. T. (2017). *Buku Psikologi Aspek-aspek Psikologi, Konsep Psikologi Teori Perilaku Manusia* . Yogyakarta: Pustaka Baru press.

Kementrian Kesehatan RI (2017) *Pusat Data Dan Informasi*. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>. Di unduh pada tanggal 30 November 2018

Keliat, B. A., Penjaitan, U., & Helena, N. (2006). *Proses Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.

Kurniawati. (2013). *Metodologi Kedokreran dan Kesehatan*. Jogjakarta: Bursa Ilmu.

- Mampuni, Y. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Maryam, S. (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- McKenzie. (2014). The Impacts of Physical Exercise on Stres Coping and Well-Being in University Students in the Context of Leisure. *Department of Health Education and Recreation, Southern Illinois University, Carbondale, IL, USA.*, 2570-2580. Di unduh pada tanggal 19 November 2018
- Mubarak, W. I., Indrawati, I., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajaran Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhith, A., & Siyono, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Mukholid, A. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar keperawatan Jiwa Pengantar & Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik Edisi 3*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Nugroho, W. (2009). *Komunikasi Dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta: ECG
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurhidayah, N. (2016). Pemanfaatan Waktu Luang (Leisure) Dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-hari Lansia Di Posyandu Kedung Gobyak Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1.95-103. <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/JPT/article/view/253>. Di unduh pada tanggal 16 November 2018
- Padila. (2013). *Buku Ajaran keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha medika.
- Pin, T.L. (2011). *Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun Masuk 2008* [skripsi]. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Potter, & Perry. (2005). *Buku Ajaran Fundamental Keperawatan konsep, Proses, Dan praktik. Edisi 4 Volume 1*. Jakarta: ECG.
- Priyanto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putra, A. (2015). Landasan Konseptual Perencanaan dan Perancangan Pusat Edukasi dan Rekreasi Kopi di Menorah Kulon Yogyakarta. 14-19.

Qian, X. L., Yarnal, C. M., & Almeida, D. M. (2014). Does Leisure Time Moderate or Mediate the Effect. *National Recreation and Park Association*, 106-124. doi:<https://doi.org/10.1080/00222216.2014.11950315>. Di unduh pada tanggal 18 November 2018

Rahmafitria, F. (2018). Analisis Fungsi Rekreasi Di Ruang Terbuka Hijau Kota Bandung (Studi kasus: Taman Lansia dan teras Cikapundung). *Journal of Indonesian Tourism, Hospitality and Recreation*, 1, 1-10.<http://ejournal.upi.edu/index.php/Jithor/article/view/13283>. Di unduh pada tanggal 22 November 2018

Rosdahl, C. B., & Kowalski, M. T. (2017). *Buku Ajaran Keperawatan Dasar Gerontologi*. Jakarta: EGC.

Rosdiani, D. (2015). *Pendidikan Rekreasi*. Bandung: Cv Alfabeta.

Selo, J. (2017). Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dalam Dan Di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang. *Nursing News*, 2. 522-533.publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/688. Di unduh pada tanggal 29 November 2018

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Stanley, M., & Beare, P. G. (2017). *Buku Ajaran Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.

Stuart, G. W. (2007). *Buku saku keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.

Sunaryo. (2015). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.

Susanto, E., & Tjhin, P. (2018). Perbandingan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Werdha Dan Di Keluarga. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 01, 1-9. Di unduh pada tanggal 4 April 2019

Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. (2016). *Menopause Masalah dan Penanganannya*. Yogyakarta: Cv Budi Utama.

Supriadi, D. (2016). pengaruh terapi tertawa terhadap stres pada lanjut usia di balai perlindungan sosial tresna werdha ciparay bandung *jurnal Kesehatan Kartika*, 11.24-40.http://repository.stikesayani.ac.id/index.php/Jurnal_Kartika/article/view/201. Di unduh pada tanggal 20 November 2018

Swarjana, I. K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: ANDI.

Tamher, & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Utami, N. A. (2018). Perbedaan Tingkat Aktivitas Dan Tingkat Depresi Pada Lansia Yang Tinggal Di Dalam Dan Di Luar Panti Werdha. *Nursing News*, 3, 540-549. Di Unduh pada tanggal 18 Mei 2019

Yani, B. Y. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Daya Tahan Jantung Dan Fleksibilitas Punggung Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dong Biru Semarang. *Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Tidak untuk di publikasikan

Tjokrowibowo, A. (2013). Fasilitas Rekreasi Selancar Air Di Surabaya. *Dimensia Arsitektur*, 23, 151-155. Di unduh pada tanggal 18 Mei 2019

Yosep, I., & Sutini, T. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama.